





INFORMACION TRIATLETA



www.trihellin.comze.com

Hellín, 6 de Junio de 2010







BIENVENIDOS AL:

I TRIATLÓN SIERRA DEL SEGURA "CIUDAD DE HELLÍN"







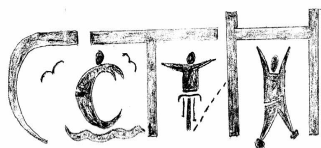

Club Triatlón Hellín


Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Deportes

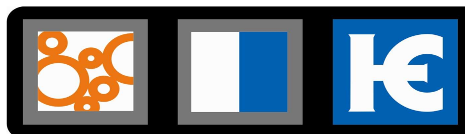

FEDERACIÓN
CASTILLA - LA MANCHA
TRIATLÓN

INDICE PAG.

ORGANIZAN:



Club Triatlón Hellín



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Deportes

PATROCINAN:



Baby Sol
Hellín



DROVIMAR





Juan Díaz Lorenzo
FISIOTERAPEUTA
Colegiado nº 151



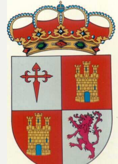
COLABORAN:















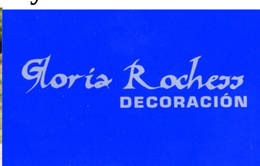




Ayna Liétor G. Civil P. Local P. Civil





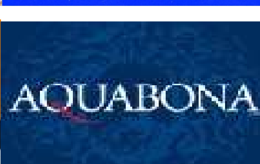








































Frutas
García
Lonja, puesto nº1

02400 HELLIN (Albacete)









REGLAMENTO DE LA PRUEBA

1. El **I Triatlón Sierra de Segura "Ciudad de Hellín"** es una competición organizada por el **Club Triatlón Hellín y el Excmo. Ayto. De Hellín** y es patrocinada por **Junta de comunidades de Castilla la Mancha y la Diputación de Albacete**.

2. *Esta competición es Campeonato regional de Castilla-La Mancha 2010.* Además forma parte del Circuito Regional de Triatlón de larga distancia 2010 de la Federación de Triatlón de Castilla-La Mancha.

3. La prueba se celebrará el día **06 de Junio de 2010** a las **07:30** h. Los participantes recorrerán las siguientes distancias: **3 Km.** de natación, ***90 Km.*** ciclismo *y* **20 Km.** de carrera a pie, por el orden mencionado.

4. Pueden participar todas aquellas personas que lo deseen, tanto hombres como mujeres, nacidos a partir de 1990. Todos los participantes deberán tener en vigor la licencia de Triatlón de la temporada 2.010 con la Federación Española de Triatlón, o bien pagar 8 € para que la organización le tramite el seguro de un día. (asumiendo por el hecho de tomar parte en dicha prueba que su estado de salud le permite participar sin riesgo en esta competición y declinando de los Organizadores toda responsabilidad en caso de accidente)

5. El control de la Prueba será realizado mediante CHIP electrónico y por Jueces y Oficiales de la Federación Castellano Manchega de Triatlón.

6. Los Jueces, Oficiales y personal Técnico de la prueba, podrán ordenar la no participación o retirada en el transcurso de la prueba de aquellos participantes que por agotamiento, lesiones o cualquier otra circunstancia, no estén en condiciones de continuar.

7. Todos los participantes deberán utilizar, sin modificar, todos los elementos de identificación, dorsales, chip y gorro, de acuerdo a los reglamentos de la Federación Española de Triatlón en vigor. Todo atleta que participe sin estar debidamente acreditado lo hará bajo su total y completa responsabilidad.

8. La Organización se reserva el derecho a modificar el itinerario o de neutralizarlo, si por circunstancias imprevistas o de fuerza mayor lo hiciesen aconsejable.







9. El segmento de ciclismo se desarrollará sobre un circuito de asfalto y abierto al tráfico, ***no estará permitido el drafting*****.** El uso del casco rígido, debidamente abrochado, es obligatorio,

10. La cuota de inscripción será de **90 €** hasta el 30 de Abril y de **110 €** desde esta fecha hasta el fin del plazo, para quienes posean Licencia Federativa y *8 euros más* para los no federados.

11. **FORMA DE INSCRIPCION:** Únicamente se podrá realizar la inscripción en la pagina web del Club Triatlón Hellín: **http:/www.trihellin.comze.com** El pago se realizara en **Cajamurcia** en la cuenta **2043 0316 3190 0305 4625** (pagos internacionales **ES 90 2043 0316 3190 0305 4625 BIC CECAESMM043**), a nombre del **Club triatlón Hellín**, en el concepto poner el DNI del inscrito. Todos los justificantes de pago junto con el boletín de inscripción, se remitirán por correo electrónico a, **inscripcionestrihellin@gmail.com** Indicando claramente el DNI del triatleta inscrito.

12. Una preinscripción sin el correspondiente justificante de pago no tendrá validez y solo contaran inscripciones validas aquellas que cuyo pago haya sido realizado.

13. Se podrán anular las inscripciones antes de que termine el plazo de inscripción (24 de Mayo) en el que se devolverá el 75 % del importe, una vez finalizado este plazo no se harán devoluciones.

14. El cierre de las inscripciones se realizará el día **24 de Mayo de 2010** a las 14 h. o al completar el número máximo de plazas que son 300.

15. La entrega de dorsales, se realizará el Viernes día 4 de 17:00 h. a 20:00 h. y el Sábado día 5 de 10:00 h. a 18:00 h**,** en el punto de información situado en el campo de Fútbol Santa Ana en la Avda. de Castilla la Mancha.

16. Para consultas o dudas sobre la prueba**,** Telf. 647467490 Amando Mtnez. **www.trihellin.comze.com o clubtriatlonhellin@gmail.com**

17. La Organización establece las siguientes categorías: (*Equipos, Absoluta masculina y femenina, sub. 23 masculina y femenina, Veteranos 1, 2 y 3 masculina y femenina, local masculino y femenino*).*No podrán participar las categorías Junior e inferiores, ya que así lo establece la FETRI desde 2006 para pruebas de larga distancias.(superiores a la Olímpica)*

18. Se otorgarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría, a los tres primeros clubes y a los cinco primeros triatletas locales.







19. Se otorgarán premio en metálico a los 5 primeros clasificados de la general masculino y femenino, los 3 primeros equipos y los 3 primeros triatletas locales masculinos y femeninos.

- Primero 500 €
- Segundo 350 €
- Tercero 250 €
- Cuarto 150 €
- Quinto 100 €
- Del sexto al décimo inscripción gratuita edición 2011

-Equipos: (Puntúan los tres primeros de cada club)

- Primero 200 €
- Segundo 150 €
- Tercero 100 €

-Los premios para los triatletas locales tanto masculinos como femeninos será de:

- Primero 70 € y inscripción gratuita edición 2011
- Segundo 50 € y inscripción gratuita edición 2011
- Tercero 30 € y inscripción gratuita edición 2011
- Del cuarto al décimo inscripción gratuita edición 2011

3450 € EN PREMIOS







PROGRAMA DIAS PREVIOS A LA CARRERA

Viernes 4 de Julio:

17:00 a 20:00 Recogida de dorsales y bolsa del corredor

17:00 a 20:00 Punto de información abierto (Info point)

Sábado 5 de Junio:

10:00 a 18:00 Recogida de dorsales y bolsa del corredor

10:00 a 20:00 Expo y punto de información abierto (Info point)

10:00 a 18:00 Facturación de Bicicletas

18:30 Reunión técnica previa a la prueba (Briefing)

19:30 a 21:30 Cena de la Pasta (Pasta party)







ANTES DE LA CARRERA

RECOGIDA DE DORSALES Y BOLSA DEL TRIATLETA

- El punto de recogida de los dorsales y de la bolsa del triatleta estará ubicado en el punto de información, dentro del campo de Fútbol Santa Ana de Hellín Avda. De Castilla la Mancha
- El horario de entrega de dorsales será el siguiente:
  Viernes de 17:00 h. a 20:00 h. y Sábado de 10:00 h. a 18:00 h.
- **EL DOMINGO NO SE PODRÁN RECOGER LOS DORSALES**
- Para recoger el dorsal y la bolsa del triatleta tendrás que mostrar DNI, pasaporte o licencia federativa en vigor.
- El cronometraje de la prueba se realizará mediante el sistema de CHIP, no será valido ningún tipo de chip que no sea el que entrega la organización.
- Dentro del sobre del triatleta encontraras.

1. Dos dorsales de la prueba + 4 imperdibles
2. Gorro de natación
3. Dos pegatinas para el casco (frontal y lateral Izdo.)
4. Dorsal para la bicicleta + dos bridas de sujeción
5. Una pegatina con tú dorsal, (para el transporte de tú material, de T-1 a meta)
6. información sobre la prueba
7. Ticket para el Triatleta (cena, desayuno y comida)

ENTREGA DE BICICLETAS

- La facturación se realizara en el campo de Fútbol Santa Ana de Hellín Avda. De Castilla la Mancha (Junto el punto de información).
- Un Juez realizará el control del manillar, frenos y cambios.
- Se recomienda que lleve las menos cosas posibles, para evitar perdidas de material.
- Se entregara con el dorsal ya puesto y visible por el lado Izdo.
- El horario de recogida será el Sábado de 10:00 h.a 18:00 h.
- Los Triatletas podrán llevar por sus medios la bici al Pantano del Talave, donde pasaran el control de la Bici (exclusivamente el Domingo de 06:30 h. a 07:15 h.)

EXPO

- **Sábado de 10:00 h. a 20:00 h.**
- Ubicada dentro del campo de Fútbol Santa Ana de Hellín Avda. De Castilla la Mancha
- Encontraras todo tipo de material deportivo dedicado el Triatlón.
- Taller de Bicis gratuito (mano de obra) Gentileza de **BICICLETAS EL HELLINERO.**
- Rastrillo de artículos de segunda mano **(mándanos un correo con lo quieras vender)**







PUNTO DE INFORMACIÓN (INFO POINT)

- El punto de información de la prueba estará dentro del campo de Fútbol Santa Ana de Hellín Avda. De Castilla la Mancha.
- En este punto os informarán de:
    1. Sobre aspectos técnicos de la prueba.
    2. Aspectos generales
- Turismo de las zonas de paso de la prueba Hellín, Liétor, Ayna y sus comarcas.
    1. Donde comer y dormir.
    2. Aparcamientos para coches, caravanas y zona de acampada.
- Podrás comprar los Ticket extra para la cena y comida (acompañantes y familiares)

RECONOCIMIENTO DE LOS CIRCUITOS DE LA PREUBA

- El Sábado 5 de Junio, todos los triatletas tendréis señalizados todos los recorridos.
- Anteriormente ya estarán publicados en www.trihellin.comze.com
- Natación, marcado con 3 boyas en triangulo (dos vueltas)
- Bicicleta marcado cada 5 Km. en el Asfalto (margen Dcho.)
- Carrera, marcado en carteles cada Km.

REUNIÓN TECNICA (BRIEFING)

- **ESTA REUNIÓN ES OBLIGATORIA PARA TODOS LOS PARTICIPANTES**
- La reunión técnica es donde se va a informar al detalle de todos los aspectos de la competición y detallas de última hora.
- Recorridos y circulación en zonas de transición.
- Avituallamientos.
- Día: Sábado 5 de Junio
- Hora: 18:30 h.
- Lugar: Gradas del campo de Fútbol Santa Ana, Hellín (zona de meta)







CENA DE LA PASTA (PASTA PARTY)

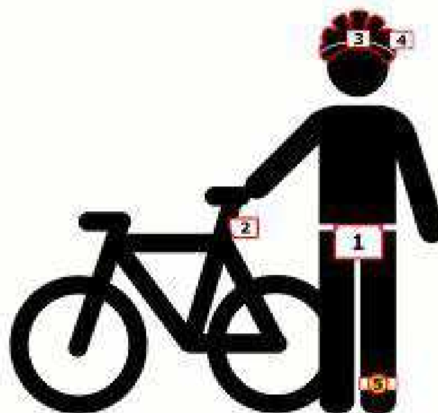
- Podrás disfrutar de un buffet donde encontrarás pasta, fruta, pasteles y otros alimentos para llenar las reservas energéticas del cuerpo.
- Todos los acompañantes podrán disfrutar da la cena comprando los Ticket en el punto de información.
- Día: Sábado 5 de Junio
- A partir de las 19:30 h. se abrirán las puertas de la pasta party
- Lugar: Caseta municipal, junto Campo de Fútbol Santa Ana.

CONTROL Y ACCESO A BOXES, T-1

- Dorsal con cinta
- Llevar enganchado el dorsal de bici. (si no la facturaste el Sábado)
- Llevar los dos dorsales pegados en el casco.
- Llevar puesto el Chip en el tobillo Dcho. (se entregara a la entrada de Boxes)
- A Boxes se entrara tal y como aparece en el dibujo (la bicicleta ya estará puesta en tú sitio, sí la facturaste el sábado)
- En tú zona en Boxes encontraras:

Cesta con tú dorsal y dentro una bolsa donde tendrás que meter todo lo que quieras que te llevemos a zona de Meta.

CONTROL DE MATERIAL









MAPA DE LA ZONA DE: META, BOXES T-2, SERVICIOS OFRECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN



1. Entrega de dorsales, punto de información y guarda ropa.
2. eunión técnica (friefing)
3.Duchas y WC.
4.Cena de las pasta, desayuno y comida del Domingo.
5.Zona de caravanas y acampada.
6.Zona de aparcamiento.
7.Boxes T-2.
8.Pabellón nº 1 Habilitado para pernoctar.

ALOJAMIENTOS Y SERVICIOS OFRECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN:

La noche del Viernes y Sábado se habilitará en el Pabellón polideportivo nº 1 de Hellín para los que quieran pernoctar en el, a si mismo estará habilitado una zona de aparcamiento de caravanas y acampada, anexa a la piscina Municipal cubierta de Hellín. Todo esto esta situado a escasos metros de la zona de meta.
Comunicar que servicios ofrecidos por la organización se van a utilizar y cuantas personas lo harán, de forma que la organización pueda hacer unas estimaciones, para ofrecer un mejor servicio a todos los triatletas.







RECORRIDOS

NATACIÓN (Inicio a las 07:30 h.)

- Recorrido de dos vueltas de 1500 m. a un triangulo formado con boyas
- La hora de corte es a las 08:55 h. (1 h. 25 mi.)



Transición T-1 (Pantano del Talave)







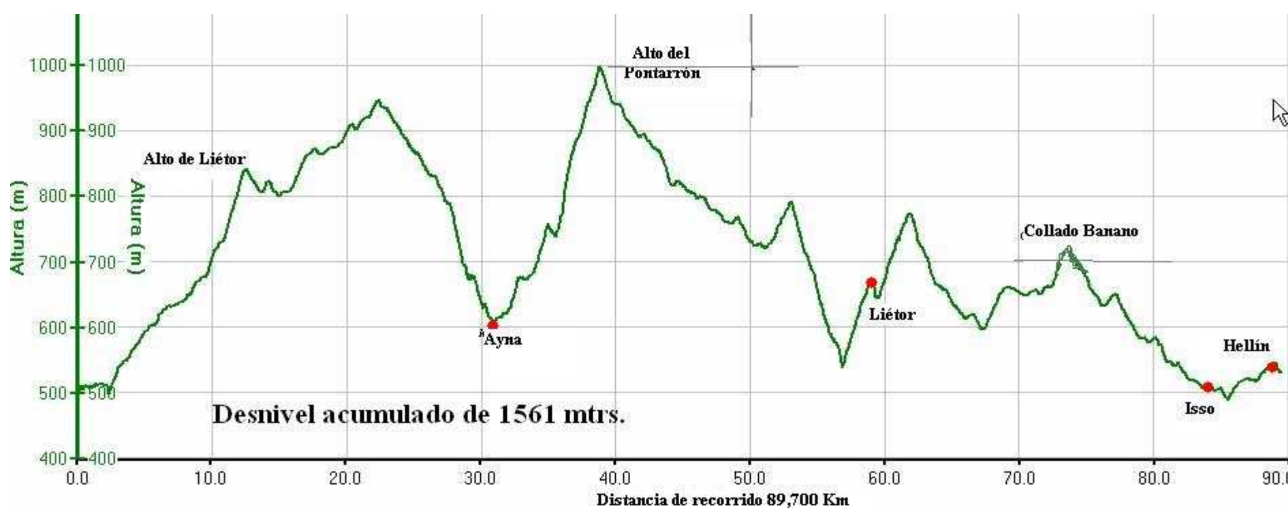


Recorrido bicicleta (Talave, Ayna, Liétor, Isso y Hellín)

- Recorrido duro, en línea y señalado cada 5 Km.
- Abierto al tráfico. **¡HAY QUE RESPETAR LAS NORMAS DE TRAFICO!**
- Obligatorio llevar el dorsal en el recorrido de bicicleta.
- 3 Avituallamientos situados en los PK 25, 45 y 65 indicados 500 m. Antes.
- Estarán señalizadas las zonas de peligro (bajadas peligrosas, curvas y cruces peligrosos o tramos en mal estado)



Perfil recorrido bici









transición T-2 (campo de fútbol, zona de Meta)









Recorrido de la carrera

- 4 vueltas a un circuito de 5 Km.
- 1 avituallamiento cada 2,5 Km







DIA DE LA CARRERA (Momentos previos)

Horarios

- 05:00 h. a 05:45 h. Desayuno
- 06:00 h. Salida de los Autobuses hacia el Pantano de Talave.
- 06:30 h. Apertura de Boxes T-1
- 07:30 h. Inicio del **I TRIATLÓN SIERA DEL SEGURA "CIUDAD DE HELLÍN"**
- 15:00 h. Entrega de premios (zona de Meta)

Tiempos estimados

- 07:30 h. Inicio del tramo de natación
- 08:40 h. Último nadador en el agua.
- 11:00 h. Llegada de los primeros triatletas a Hellín, Boxes T-2
- 12:15 h. Llegada a meta de los primeros triatletas a meta.
- 14:45 h. Último triatleta en meta.

Tiempos de corte

- 01 h. 25´ Natación
- 05 h. 10´ Natación + ciclismo
- 07 h. 15´ Límite en meta.
- Los triatletas que no lleguen a estos tiempos de corte, serán descalificados y se les retiraran el dorsal.

ENTRE LAS 05:00 Y LAS 06:00 h. (CAMPO DE FÚTBOL)

- **TIENES QUE HACER UN BUEN DESAYUNO (Dos horas antes de la prueba)**
- Coloca el material en Boxes T-2 (campo de Fútbol)
- Coge el material de natación (tri-traje + gafas natación + gorro + neopreno)
- NO TE OLVIDES de la mochila (con la pegatina de tú dorsal) para el material que quieras que la organización te lleve a zona de meta.
- Antes de montarte al Autobús te pintaran el nº de dorsal en pierna Dcha. y brazo Izdo.
- Comprueba que llevas DNI, pasaporte o licencia federativa.

ENTRE LAS 06:00 Y LAS 07:30 (PANTANO DEL TALAVE)

- Viaje de Hellín al pantano de Talave. (20 mi. Aprox.)
- Control de material
- No dejes nada en Boxes T-1 (SOLO bici + zapatillas bici + casco + dorsal + gafas)
- Antes de las 07:15 h. tienes que abandonar los Boxes T-1
- Entrega la mochila con tú material sobrante (comprueba que llevas la pegatina con tú dorsal)
- Dirígete a la zona de natación (comprueba que llevas chip + gafas + gorro)







LA PRUEBA



PROHIBIDO EL DRAFTING

No está permitido aprovechar la estela de otro competidor o de un vehículo durante el segmento ciclista. Se considerará que un participante está infringiendo esa norma cuando se encuentre en algún lugar dentro del rectángulo delimitado por 7 m. de largo y 3 m. De ancho, tomando como referencia la rueda trasera de la bicicleta. Esta área se conoce como zona de drafting. Un triatleta puede entrar en la zona de drafting para adelantar al triatleta que le precede. Para efectuar esa maniobra tiene 15 segundos. Si pasado ese tiempo no se ha producido el adelantamiento, él triatleta ha infringido la norma de no ir a rueda.
Un triatleta puede entrar en la zona de drafting de otro triatleta, sujeto a la decisión de los jueces y oficiales, en las siguientes circunstancias:

- Si adelanta antes de 15 segundos
- Por razones de seguridad
- En un avituallamiento
- A la entrada o salida del área de transición
- En giros pronunciados
- Otras razones de seguridad determinadas por los jueces y oficiales
- Un triatleta que es alcanzado, debe abandonar inmediatamente la zona de drafting del triatleta que le está adelantando.
- PROHIBIDO CORTAR EL PASO A OTROS TRIATLETAS.
- Circular siempre por el lado derecho de la carretera.
- Respetar el medio ambiento. **PROHIBIDO TIRAR OBJETOS O RESIDUOS**.
- Un recorrido de 90 Km (Talave, Ayna, Liétor, Isso y Hellín) abierto al tráfico pero controlado por la Guardia Civil en todos los cruces.







AVITUALLAMIENTO NATACIÓN

- Agua a la salida de la natación

AVITUALLAMIENTO CICLISTA

Distribuidos en este orden:

- Bebida isotónica en botellas de 0,5 litros
- Agua
- Bidones de agua
- Plátanos
- Barritas energéticas y Geles

En los Puntos Km:

- Km 29 Ayna
- Km 55 Liétor
- Km 80 Cruce de Pantano

Indicados 500 m. antes

AVITUALLAMIENTO DE CARRERA

Distribuidos en este orden:

- Fruta
- Gel de glucosa
- Bebidas isotónica
- Agua

Situados cada 2,5 Km







DESPUES DE LA PRUEBA (LLEGADA A META)

- Te entregaran tu MEDALLA como Finisher.
- Entrega tu CHIP al voluntario que habrá en la zona de Meta.
- Habrá avituallamiento líquido y sólido, en el área del triatleta. (FINISH AID STATION)
- Recoge tu camiseta y el diploma de Finisher.
- Podrás recoger tu mochila, mostrando el dorsal (la que dejaste en Boxe T-1)
- **SOLO PUEDEN ENTRAR EN EL ÁREA DE META LOS TRIATLETAS FINISHERS**.
- Entrega de premios a partir de las 15:00 h.
- Comida a partir de las 15:00 h.







GRACIAS POR TÚ PARTICIPACIÓN



TE ESPERAMAS EN LA PROXIMA EDICIÓN, II TRIATLÓN SIERRA DEL SEGURA "CIUDAD DE HELLÍN" 2011

Hellín a 6 de Junio de 2010